24.038 Šalát z bielej reďkovky s jablkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
reďkovka biela	4,00	3,20	7,00	5,60	7,00	5,60	9,00	7,20
jablká	3,00	1,95	4,00	2,60	4,00	2,60	5,00	3,25
citróny	0,50	0,20	0,80	0,32	0,80	0,32	1,20	0,48
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	50		80		80		105	

Výrobný postup

Reďkovku umyjeme, očistíme, pokrájame na kolieska alebo postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme a postrúhame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	145	35	0,49	0,1	0,0	6,9	1,4	16,6	0,5	0,00	0,0	0,0	10,7	0,0
B	230	55	0,83	0,2	0,0	11,0	2,2	28,6	0,8	0,00	0,0	0,0	17,9	0,0
C	230	55	0,83	0,2	0,0	11,0	2,2	28,6	0,8	0,00	0,0	0,0	17,9	0,0
D	303	73	1,07	0,3	0,0	14,5	2,8	37,3	1,1	0,00	0,1	0,0	23,2	0,0